

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «06» 02 2023г.

Меню на 07.02 2023г.

Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углеводы		Ккал	
	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет
<b>1-й завтрак</b>												
1.Каша пшеничная молочная	140	150	7,83	9,08	3,8	4,3	6,3	7,6	11,8	14,4	133,9	147,2
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,41	6,93	3,4	3,8	2,7	4,2	14,8	15,2	111,8	125,9
3.Батон с сыром	40	55	7,45	10,71	5,1	6,7	3,3	5,7	18,6	23,4	135,7	161,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>21,69</b>	<b>26,72</b>	<b>12,3</b>	<b>14,8</b>	<b>12,5</b>	<b>17,6</b>	<b>45,2</b>	<b>53,0</b>	<b>381,4</b>	<b>434,2</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2.Печенье	20	20	2,30	2,30	2,1	2,1	0,52	0,52	16,2	16,2	79,4	79,4
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>8,22</b>	<b>8,22</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>3,72</b>	<b>3,72</b>	<b>20,6</b>	<b>20,6</b>	<b>137,4</b>	<b>137,4</b>
<b>Обед</b>												
1. Морковная икра	40	50	1,78	2,33	0,11	0,19	5,35	5,45	3,97	7,11	64,55	70,5
2.Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150	180	11,83	17,08	5,81	7,91	6,3	9,36	20,74	27,44	183,07	244,19
3.Рыба запеченная с картофелем	150	160	22,76	26,52	8,3	12,6	8,5	12,0	2,3	47,8	256,6	434,9
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	6,75	8,10	0,4	0,72	0	0	15,83	24,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,66	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	1,5	2,7	0,65	0,86	1,43	1,99	68,6	91,4
<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>656</b>	<b>46,84</b>	<b>58,82</b>	<b>17,78</b>	<b>26,47</b>	<b>21,08</b>	<b>28,02</b>	<b>64,19</b>	<b>133,36</b>	<b>720,82</b>	<b>1031,57</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Макароны запеченные с яйцом	130	150	6,29	7,88	5,0	6,3	6,0	8,0	59,7	76,4	213,2	256,2
2.Какао с молоком	170	200	6,57	7,44	0,8	4,3	4,2	4,5	16,0	18,5	114,5	131,4
3. Фрукт	100	100	21,89	21,89	0,2	0,3	0,1	0,17	12,41	16,8	52,0	62,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>34,75</b>	<b>37,21</b>	<b>8,6</b>	<b>10,9</b>	<b>11,0</b>	<b>13,0</b>	<b>75,6</b>	<b>99,2</b>	<b>428,3</b>	<b>519,4</b>
<b>Всего:</b>	<b>1427</b>	<b>1631</b>	<b>111,50</b>	<b>130,97</b>	<b>43,58</b>	<b>57,07</b>	<b>49,02</b>	<b>62,34</b>	<b>205,59</b>	<b>306,16</b>	<b>1667,92</b>	<b>2122,57</b>